

Белоглазова О. Н.

**[ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ДИНАМИКА КАК ОСНОВА ЖИЗНЕННОГО СЦЕНАРИЯ ЧЕЛОВЕКА](#)**

Адрес статьи: [www.gramota.net/materials/1/2008/10-2/7.html](http://www.gramota.net/materials/1/2008/10-2/7.html)

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по данному вопросу.

Источник

**[Альманах современной науки и образования](#)**

Тамбов: Грамота, 2008. № 10 (17): в 2-х ч. Ч. II. С. 25-28. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: [www.gramota.net/editions/1.html](http://www.gramota.net/editions/1.html)

Содержание данного номера журнала: [www.gramota.net/materials/1/2008/10-2/](http://www.gramota.net/materials/1/2008/10-2/)

**[© Издательство "Грамота"](#)**

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: [www.gramota.net](http://www.gramota.net)

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: [almanac@gramota.net](mailto:almanac@gramota.net)

- История педагогики и образования. От зарождения воспитания в первобытном обществе до конца XX в.** / Под ред. А. И. Пискунова. – М., 2006.
- Крившенко Л. П., Вайндорф-Сысоева М. Е.** Педагогика. – М., 2004.
- Педагогика** / Под ред. В. А. Сластенина, И. Ф. Исаева, Е. Н. Шиянова. – М., 2002.
- Столяренко Л. Д.** Педагогика. – Ростов н/Д., 2005.
- ЦГИА РБ, ф. 117, оп. 1, д. 3, л. 145.**
- ЦГИА РБ, ф. 117, оп. 1, д. 31, л. 1 об.**
- ЦГИА РБ, ф. 117, оп. 1, д. 33, л. 65 об.**
- ЦГИА РБ, ф. 117, оп. 1, д. 5, л. 30.**
- ЦГИА РБ, ф. 117, оп. 1, д.1, л. 10.**
- ЦГИА РБ, ф. 117, оп. 1, д.33, л. 13.**

## ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ДИНАМИКА КАК ОСНОВА ЖИЗНЕННОГО СЦЕНАРИЯ ЧЕЛОВЕКА

*Белоглазова О. Н.*

*ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»*

Вопросы жизни и смерти, свободы, изоляции и бессмысленности волнуют каждого живущего человека, и его отношение к ним определяет его жизненный сценарий (выборы, кризисные ситуации, принятие важных, судьбоносных решений, характер межличностных отношений). Защитные механизмы, проявляют себя в ответ на острое и глубокое переживание конфронтации с данностями существования, и в большинстве своем накладывают существенные ограничения на прежний образ жизни.

Социальные симптомы, являющиеся следствием действия защитных механизмов, могут быть схожи с проявлениями социальной дезадаптации. Для терапевтической помощи важно «разглядеть» за внешними проявлениями социальной дезадаптации или дисфункции экзистенциальную динамику. Будет ли взята в расчет экзистенциальная динамика или социальной дисфункции будет дана иная интерпретация, зависит от теоретической и личной философской ориентации специалиста. Внимание психолога или психотерапевта, работающего в экзистенциальной парадигме, направлено на проявляющиеся себя в речи клиента маркеры переживаний конфронтации клиента с данностями существования. Специалист другой теоретической и личной философской ориентации может сознательно или бессознательно игнорировать экзистенциальную динамику как первооснову.

В экзистенциальной парадигме «чистая» тревога смерти не попадает на передний план. Какова бы ни была теоретическая система, первичная тревога в своей исходной форме редко выступает в ней явственным образом. Для того и существуют защитные структуры, чтобы выполнять эту функцию внутреннего камуфляжа: вытеснение и другие противодисфорические маневры скрывают природу коренного конфликта [3: 126]. В результате глубинный конфликт оказывается скрытым под затвердевшей коркой вторичной симптоматики, и обнаружение первичной тревоги становится чрезвычайно трудным делом. Психолог-консультант не видит непосредственно тревогу смерти: она открывается при исследовании снов, фантазий, высказываний и прочей психической продукции клиента. Производные, вторичные формы тревоги являются, тем не менее, «настоящей» тревогой. Социальная тревога или глубокое чувство неполноценности могут сломить человека, и усилия психолога обычно направлены на производную, а не на первичную тревогу [3: 127].

Стремясь отгородиться от тревоги, человек обычно использует не одну монументальную защиту, а множество переплетенных между собой защитных механизмов. Большинство людей защищается от тревоги смерти как с помощью иллюзорного убеждения в собственной неуязвимости (исключительности), так и опираясь на веру в существование конечного спасителя. Для многих из нас лучшее, чем человек может ответить на свою экзистенциальную ситуацию, представлено героической индивидуацией. Тогда навязчиво ищется внешняя опасность, чтобы спастись от большей опасности, идущей изнутри [3: 137]. Другие из нас спасаются тем, что поглощены работой – трудоголики. Одна из самых поразительных черт трудоголика – это скрытая уверенность, что он «идет вперед», прогрессирует, продвигается. Время является врагом не только потому, что оно сродни смертности, но и потому, что оно угрожает взорвать одну из опор иллюзии исключительности: веру в вечное восхождение. Трудоголик должен сделать себя глухим к посланию времени, в котором говорится, что прошлое расширяется за счет сокращения будущего [3: 139]. Яростная борьба со временем нередко является признаком сильнейшего страха смерти.

Каждый человек за всю свою жизнь хотя бы однажды переживал всеобъемлющее глубинное чувство – тревогу смерти. Именно тревогу, так как это чувство в отличие от страха имеет онтологическую природу (т.е. пронизывает наше бытие). По словам Ролло Мэя, тревога смерти стремится стать страхом, с тем, чтобы был определенный объект, которого можно бояться. Если человек чего-то боится, переживает страх **чего-то**, то он может избегать объекта своего страха. Ирвин Ялом описывает случай из собственной жизни, когда тревога смерти, появившаяся после автомобильной аварии, трансформировалась в страх перед конкретной ситуацией (ланч с коллегами), не связанной с темой смерти.

Многие люди, пережившие встречу со смертью в результате опасных хирургических операций или любых несчастных случаев (это может быть и кража имущества) испытывают тревогу смерти как смутное не-

определенное чувство, не всегда осознают его. Описания тревоги многообразны: «тошнота», «боль в душе», «сосет под ложечкой» и т.п. (см. Таблицу).

У клиницистов можно найти описания тревоги смерти и ее трансформаций во всем спектре клинической психопатологии. Р. Скуг сообщает, что более 70% пациентов с тяжелым неврозом навязчивых состояний на этапе начала заболевания пережили нарушающий чувство безопасности опыт встречи со смертью. С развитием своего синдрома эти пациенты все более сосредотачиваются на контроле своего мира, предотвращении неожиданностей и случайностей. Они избегают беспорядка и неопределенности и создают ритуалы, имеющие целью отвести зло и угрозу. Эрвин Штраус отмечает, что отвращение к болезням, микробам, гниению, распаду, грязи, характерное для страдающих навязчивостями пациентов, имеет непосредственную связь со страхом личного уничтожения. У. Швиддер делится наблюдением, что защиты, выражающиеся в форме навязчивостей, не вполне эффективны в связывании тревоги смерти.

Д. Б. Фридман описывает пациента с неврозом навязчивых состояний, у которого тревога смерти приняла форму навязчивой мысли, что он будет всеми забыт. С этой мыслью было связано также его беспокойство о том, что все интересное в мире происходит без него. «Все по-настоящему новое случается только тогда, когда меня нет рядом, до моего времени или после, до того, как я родился или после того, как я умру».

В нескольких клинических исследованиях говорится о центральной роли тревоги смерти в деперсонализационных синдромах. Например, Мартин Рот нашел, что у более чем 50 процентов толчком к манифестации деперсонализационного синдрома являлась смерть или тяжелая болезнь.

Представляется важным в данной статье привести примеры (на материалах анализа дневников Ф.Кафки) речевых маркеров экзистенциальной динамики, составляющей первооснову жизненного сценария человека, весь его жизненный контекст.

Ниже следует таблица, которая представляет спектр ощущений, переживаний, мыслей Франца Кафки, как все мы пребывающего в конфронтации с конечными данностями существования. Цитаты из его дневников наиболее ярко и точно иллюстрируют вплетение в жизненный контекст темы свободы, смерти, изоляции и бессмысленности. Содержание таблицы может оказаться полезным психологу, психотерапевту в распознавании глубинного базисного конфликта как источника тревоги (ее вторичных чувств и симптомов).

<b>Свобода: экзистенциальная вина и ответственность</b>
<p>Временами слышал <i>себя</i> снаружи <i>как поскуливание котенка</i>.</p> <p>Спал, проснулся, спал, проснулся, <i>жалкая жизнь</i>.</p> <p>Но если бы у меня не хватило тут верхней губы, там ушной раковины, здесь ребра, там пальца, если бы были на голове безволосые пятна, а на лице оспины, это было бы еще недостаточным подобием <i>моего внутреннего несовершенства</i>. Это <i>несовершенство</i> не врожденное, и потому оно тем более <i>болезненно</i>.</p> <p>Но несовершенство это то же <i>незаслуженно</i>, оно возникло <i>без моей вины</i>. Потому я и не нахожу в себе <i>ни капли раскаяния</i>, сколько бы ни искал. Ибо <i>раскаяние пошло бы мне на пользу</i>, оно само в себе выплакивается; <i>оно отодвигает боль</i> в сторону и всякое дело завершает само, как поединок...</p> <p><i>Чем оправдаю я</i> то, что сегодня еще ничего не написал? <i>Ничем</i>, Тем более, что мое состояние не наихудшее. У меня в ушах все время звучит призыв: «<i>Приди ж, незримый суд!</i>»</p> <p>...а <i>каждая невыполненная внутренняя обязанность превращается в несчастье, и оно уже потом не покидает меня</i></p> <p>Наконец я нашел слово «<i>заклеймить</i>» и соответствующую ему фразу, но <i>держал все это</i> во рту с <i>чувством отращения и стыда</i>, словно это был кусок сырого мяса, <i>вырезанного из меня</i> мяса (<i>такого напряжения мне это стоило</i>) ...</p> <p>...я <i>веду ужасную, какую-то ненастоящую жизнь и достаточно жалок и труслив...</i></p> <p>Уже из того, что <i>ребенком я испытывал нервный страх перед ожиданием</i>, можно заключить, что <i>я был предназначен для чего-то лучшего</i> и что я вместе с тем предчувствовал свое будущее.</p> <p>Лучше бессонница, <i>чем такое существование</i>.</p> <p>И все же <i>я в действительности ничего не достиг</i>, расстройство – лучшее доказательство этого.</p> <p>Я живу крайне неразумно. Но во всем виновато издание тридцати одной страницы. Конечно, <i>еще более виновата моя слабость, которая позволяет подобным вещам влиять на меня</i>.</p>
<b>Смерть: тревога смерти</b>
<p>Я совершенно определенно пишу это из-за <i>отчаяния</i> по поводу моего тела, по поводу <i>будущего</i> этого тела.</p> <p>Ты в <i>отчаянии</i>? Да? В <i>отчаянии</i>? <i>Убегаешь</i>? <i>Хочешь спрятаться</i>?</p>

Ибо, как и всякий человек, я от рождения тоже *имею свой центр тяжести*, который даже дурацкое воспитание не в силах сместить. Но к этому хорошему центру тяжести *у меня* в известной мере *нет больше соответствующего тела*. А *центр тяжести*, которому нечего делать, становится свинцом и *торчит в теле*, как ружейная пуля.

*Я словно из камня, я словно надгробный памятник себе*, нет даже щелки для сомнения или веры, для любви или отвращения, для отваги или страха перед чем-то определенным или вообще – *живет лишь шаткая надежда, бесплодная как надписи на надгробиях*.

Я больше не брошу дневника. *Я должен сохранить себя* здесь, ибо только здесь это и удастся мне. Речь только о том, чтобы как можно дольше *держат голову кверху*, дабы *не утонуть*.

Мое нутро расслабляется (пока только поверхностно) и готово раскрыться. *Во мне начинает устанавливаться маленький порядок, а в этом-то я больше всего и нуждаюсь*, ибо при небольших способностях *нет ничего хуже, чем беспорядок*.

У меня *нет больше сил* написать хоть одну фразу. Даже если бы речь шла о словах, если б можно было, прибавив одно слово, *отвернуться в спокойном сознании, что слово целиком наполнено тобой*.

*...испытывал опасения, хватит ли света моих глаз на всю мою жизнь*.

*... мне предстоит каждый день желать исчезнуть с лица земли* или, хотя и это не дало бы мне ни малейшей надежды *начать все сначала маленьким ребенком*.

Я живу здесь так, словно уверен, что буду жить второй раз.

Бессонная ночь. Уже третья подряд. Я хорошо засыпаю, но спустя час просыпаюсь, словно *сунул голову в несуществующую дыру*.

Но *до сорока лет я вряд ли доживу*.

Значит, на кончике носа и *кончается молодость, и там начинается смерть?*

*...из одной лишь готовности к смерти* я охотно свернулся бы в клубок с деловыми бумагами в руках на цементном полу коридора.

*...Холостяк уже в середине жизни* якобы по доброй воле начинает ограничивать себя постоянно уменьшающимся пространством, и когда он умирает, *зроб как раз по нему*.

Ребенком *я испытывал страх*, а если не страх, то *неприятное чувство*, когда отец говорил о *последнем дне месяца*. Выражение *«последний день» осталось для меня мучительной тайной*. Плохо было и то, что никогда нельзя было окончательно справиться с этим так долго со страхом ожидаемым *«последним днем»*...

*...с неизбежностью должно привести к полному уничтожению моей жизнедеятельности* и без того *все более сокращающейся*.

Так ходить, так одеваться, так читать и в первую очередь – так запираяться дома, *чтобы требовались наименьшие усилия и наименьшее мужество*.

*...развитие мое завершилось, и, по-видимому, больше жертвовать нечем, - жить жизнью, с течением которой стану естественным образом стариться*, идя, наконец, в ногу со своей работой.

*...страх перед двухчасовой вечерней прогулкой*, которую я вменил себе в правило.

*Я тверд снаружи и холоден внутри*.

*...я снова вернусь по кругу к исходной точке*. Потому наилучший совет... *придавить* своей ладонью то, *что в виде призрака осталось от жизни*, то есть еще *больше укрепить* последний, *могилоподобный покой* и *только им и довольствоваться*...

Позавчера выслушал упрёки по поводу фабрики. Потом целый час *раздумывал* на диване *о прыжке из окна*.

Я был мудрым, если угодно, потому что *в любое мгновение готов был умереть*, но, не потому что выполнил все возложенное на меня, а потому что ничего из всего этого не сделал, и не мог даже надеяться когда-нибудь сделать хоть часть.

Как я, *несмотря на все тревоги*, держусь за свой роман – совсем как скульптурная фигура, которая смотрит вдаль, держась на глыбе.

### Экзистенциальная изоляция

Но из общества я был изгнан одним пинком, дядин *приговор* отозвался в моей душе уже почти во *всем действительном значении, в самом чувстве семьи* мне раскрылся *весь холод нашего мира*, я должен согреть его пламенем, на поиски которого я еще только собирался отправиться.

Я был уверен, что *я (только я один) обманываю мир*.

...я потом *оставался один* и ничто не отвлекало меня от моей грусти ...*безнадежность так переполнила меня*, что затуманила мой разум...

Сегодня после полудня *боль из-за моего одиночества* охватила меня так пронзительно и круто, что я отметил: таким путем растрачивается сила, которую обретаю благодаря писанию и которая предназначалась мною во всяком случае не для этого.

*Никто не заметил моей любви.*

А я лежу здесь на диване, *одним пинком вышвырнутый из мира*, подстерегаю сон, который не хочет прийти.

...*Я отделен ото всех вещей пустым пространством*, через границу которого я уже и не стремлюсь пробиться.

*Страх* перед тем, *что останусь один* на Троицу.

И *одиноким среди этих совершенно чужих* людей...

### Бессмысленность

Когда я сажусь за письменный стол, то *чувствую себя не лучше человека, падающего и ломающего себе ноги* в потоке транспорта *Полнота жизни причиняет ему боль*, ибо он *ведь тормозит движение*, но и *пустота не менее мучительна*, ибо *она отдает его во власть боли*.

*Долго ли я выдержу?..И есть ли смысл* выдерживать, *разве у меня появится время?*

Когда передо мной *хотя бы неясно вырисовывается цель моего нынешнего существования*, я поддаюсь слабости и становлюсь столь тщеславным, что ради этой цели охотно все переношу.

Трудно перестроиться, после того как *всем своим существом ощутил эту полезную радостную жизнь*.

Но, поскольку *путеводителем в будущее я всегда считая только свою неспособность...* - лишь изредка свою слабую литературную работу, - *переосмысление будущего никогда не приносило пользы*, это было только усугублением моей нынешней грусти.

*Если будет у меня будущее*, тогда, думал я, все уладится само собой. Такой принцип не потому был выбран, что содержал в себе доверие к *будущему, в существование которого все равно не верилось*, он, скорее, был призван облегчить мне жизнь.

Любой из нас может вспомнить, что хотя бы однажды переживал чувство тотального одиночества, смертную тоску, «тошноту», бессмысленность своего существования, необъяснимую тревогу... При всей уникальности личности писателя, и любой другой личности нас делает похожими друг на друга неизбежность столкновения с фактом конечности своего существования, одиночества перед лицом смерти, перед фактом свободы и отсутствия универсального смысла жизни. Но уникально то, «как» мы переживаем эти чувства, «как» обходимся со своими мыслями, «как» живем.

### Список литературы

1. **Кафка Ф.** Дневники 1910-1912 / Пер. с нем. Е. А. Кацевой. – М.: ООО АСТ; Харьков: Фолио, 2001. – 320 с.
2. **Экзистенциальная психология. Экзистенция** / Пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. – М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001. – 624 с.
3. **Ялом И.** Экзистенциальная психотерапия / Пер. с англ. Т. С. Драбкиной. – М.: Класс, 1999. – 576 с.